ÍNDICE

INTRODUÇÃO

Obrigado por escolher a Polar! Neste manual do utilizador, vamos orientá-lo nos aspetos básicos da utilização e cuidados a ter com a solução de treino Polar Team Pro, concebida para a monitorização e análise do desempenho em desporto de equipas de qualidade superior.

Devido ao desenvolvimento contínuo, este manual do utilizador é atualizado sempre que ficam disponíveis novas versões de software/firmware. A versão mais recente do manual do utilizador está disponível em www.polar.com/support. No serviço Web e aplicação Polar Team Pro também estão disponíveis links para este manual.

ESTAÇÃO POLAR PRO PARA EQUIPAS

A estação é utilizada para carregar sensores Polar Pro e para sincronizar dados de treino entre estes e a aplicação e o serviço Web Polar Team Pro. Também serve de base e carregador para o seu iPad®.

SENSOR POLAR PRO

O sensor Polar Pro mede dados abrangentes do desempenho dos jogadores, regista-os detalhadamente e envia-os em tempo real para um iPad®, via *Bluetooth*® Smart, permitindo-lhe um acesso imediato aos dados durante o treino. Depois de cada sessão de treino, coloque o sensor na estação Polar Pro para equipas, para carregar e sincronizar os dados com a aplicação Polar Team Pro iPad e com o serviço Web, para permitir uma análise mais detalhada.

APLICAÇÃO POLAR TEAM PRO

Visualize um vasto número de dados chave do desempenho em tempo real. Compare jogadores e adicione notas e marcadores durante o treino. Obtenha resumos instantâneos da sessão após o treino, bem como um mapa térmico para análise da localização dos jogadores.

SERVIÇO WEB POLAR TEAM PRO.

Ferramentas potentes para análise das sessões e elaboração de relatórios. Analise detalhadamente os dados das sessões de toda a equipa e compare o desempenho dos jogadores. Crie relatórios personalizados para toda a equipa ou para jogadores individuais.

IPAD (VENDIDO À PARTE)

Também vai precisar de um iPad® para completar a solução Polar Team Pro. Com a aplicação Polar Team Pro no seu iPad®, pode acompanhar dados de treino em tempo real durante as sessões. A solução de treino Polar Team Pro é compatível com os seguintes modelos de iPad: iPad Air 2, iPad mini 3, iPad com ecrã Retina, iPad Air, iPad mini 2, iPad (4ª geração) e iPad mini. Também necessita de instalar o iOS8 ou mais recente no seu iPad.

FACTOS E CARACTERÍSTICAS
SENSOR POLAR PRO

- Compatível com frequência cardíaca Bluetooth Smart
- Dados em tempo real, transmitidos diretamente para a aplicação Polar Team Pro
- Longo alcance e memória tampão para dados em tempo real
- Alcance até 200 metros
- Velocidade de corrida, distância, sprints, acelerações e cadência de corrida, no exterior e em recinto coberto.
- Frequência cardíaca
- Variabilidade da frequência cardíaca
- GPS
- Sensor de movimento MEMS (acelerómetro, giroscópio, bússola digital)
- 10 horas de tempo de funcionamento
- Memória do sensor até 72 horas
- Recarga (de vazia a cheia) em 3 horas
- Compatível com a tira elástica macia vermelha Polar Pro
- Firmware atualizável

ESTAÇÃO POLAR PRO PARA EQUIPAS

- 20 ranhuras para sensores
- Sincronização de dados sem ter de parar e recarregamento conveniente para iPad e sensores Polar Pro
- Dados em tempo real para apoiar a tomada de decisões e orientações durante o treino
- Firmware atualizável

APLICAÇÃO E SERVIÇO WEB POLAR TEAM PRO

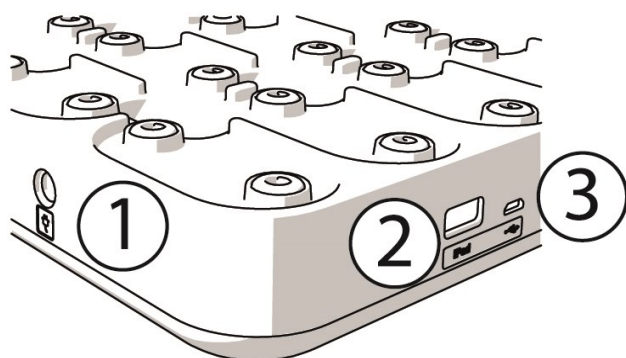
- Software e solução de base de dados baseados na Cloud
- Suporta várias equipas
- Suporta o acesso de vários treinadores
- Início de sessão individual seguro
- Zonas de frequência cardíaca personalizáveis
- Zonas de velocidade personalizáveis
- Gráfico da frequência cardíaca nos resultados do treino
- Funções de seleção e de zoom da análise da frequência cardíaca

- Funções de análise da velocidade, distância e sprints
- Análise da localização com mapa térmico
- Fases
- Marcadores
- Exportação dos dados da sessão de treino para Excel
- Relatórios a longo prazo (semana, mês, época)

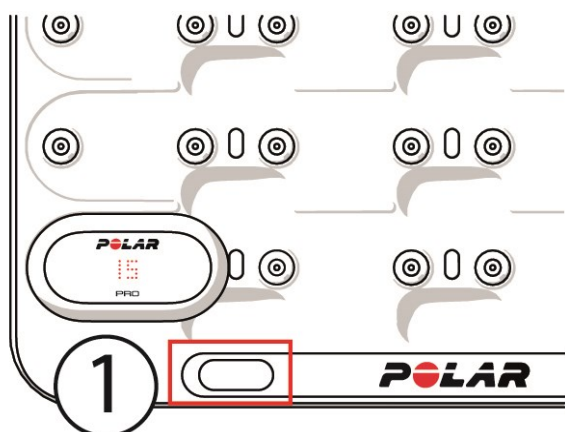
APRENDA A CONHECER O POLAR TEAM PRO

CONTEÚDO DA CAIXA

- Estação Polar Pro para Equipas (inclui quatro adaptadores de CA)
- 10 Sensores Polar Pro e Tiras elásticas
- Bolsa de lavagem
- Pasta de sensores
- Bolsa à tiracolo

ESTAÇÃO POLAR PRO PARA EQUIPAS

1. **Tomada de alimentação de CA**: recarregue a estação com o cabo de alimentação enviado na caixa.

2. **Porta USB**: Alternativa para ligar o iPad à estação com um cabo lightning-USB. **Não esqueça que quando o iPad está ligado à estação através da ligação principal (colocado na estação e ligado através da tomada lightning), a porta USB deixa de funcionar. A porta USB só pode ser utilizada quando o iPad não está colocado na estação.**

3. **Porta Micro USB**: Para assistência Polar.

1. **Botão da estação**: Prima para ver os números dos jogadores nos sensores quando a estação não estiver ligada a uma tomada de parede.

SENSOR POLAR PRO

1a. **Número do jogador**: Quando um sensor está na estação, é apresentado o número do jogador. Quando um sensor está fora da estação, prima os conectores da parte de trás do sensor com os dedos para ver o número. Se estiver a usar o sensor, toque duas vezes no ecrã para ver o número.

2a. **Frequência cardíaca**: Quando a frequência cardíaca é detetada é apresentado um símbolo do coração.

2b. **GPS**: O símbolo do satélite deixa de piscar quando o sinal de GPS é captado.

PRIMEIRA CONFIGURAÇÃO

Depois de retirar a solução de treino Polar Team Pro da embalagem, a primeira coisa a fazer é carregar a estação Polar Pro para equipas e os sensores Polar Pro.

CARREGAR

1. Coloque os sensores na estação e encaixe-os firmemente em posição (verifique se ambas as extremidades dos sensores estão bem encaixadas). **Quando os logótipos Polar do sensor e da estação estão virados para o mesmo lado, os sensores estão colocados corretamente**.
2. Ligue o cabo de alimentação de CA para a sua região, primeiro à estação e depois a uma tomada de corrente.
3. A animação de carga é apresentada nos sensores.

ATIVAÇÃO DA CONTA

Após a compra, receberá um e-mail de confirmação com um link. Clique no link para abrir um assistente que o vai orientar na configuração da sua organização e equipa no serviço Web. Siga o assistente e preencha os dados necessários. Depois, navegue para teampro.polar.com e inicie uma sessão com os seus dados.

ASSISTENTE DE TRÊS PASSOS PARA CONFIGURAÇÃO DA EQUIPA

O assistente de três passos para configuração da equipa orienta-o em todo o processo de configuração no serviço Web Polar Team Pro. Com o assistente, cria a equipa, escolhe o desporto e adiciona jogadores. Durante a configuração, preencha todos os campos obrigatórios para cada parâmetro. Se não estiverem disponíveis todos os dados dos jogadores, pode atualizá-los posteriormente em **Definições da equipa**.

Quando terminar uma definição, selecione **SEGUINTE** para passar ao passo seguinte da configuração. Em qualquer altura, selecione **ANTERIOR**, no canto inferior direito, para voltar atrás durante a configuração.

1/3 GENERALIDADES

Preencha os dados básicos da sua equipa.

- Nome da equipa
- Logótipo da equipa (opcional)
- Desporto predefinido
- Funções na equipa (pode usar os predefinidos, criar as suas próprias funções ou não indicar nenhumas)

Selecione **SEGUINTE** para passar ao passo seguinte.

2/3 PERFIL DE DESPORTO

Defina as zonas de frequência cardíaca e de velocidade que a sua equipa vai utilizar.

- Zonas de frequência cardíaca (selecione predefinição ou livre)
- Zonas de velocidade (predefinição ou livre)

Selecione **SEGUINTE** para passar ao passo seguinte.

3/3 JOGADORES

Adicione jogadores à sua equipa.

1. Selecione **Adicionar novos jogadores**.
2. Preencha os campos com dados do jogador.
3. Depois de criar cada perfil de jogador, tem de selecionar **ADICIONAR JOGADOR À EQUIPA**. Caso contrário, o jogador não será adicionado à equipa.

Os jogadores adicionados à equipa são apresentados no painel do lado direito

Selecione **CONCLUÍDO** quando tiver adicionado todos os jogadores à equipa. Depois, selecione **SEGUINTE**. Quando tiver concluído o assistente de configuração da equipa, a mensagem **Bem-vindo à equipa** é apresentada no ecrã.

TRANSFERIR A APLICAÇÃO POLAR TEAM PRO PARA O SEU IPAD

Depois de concluir a configuração da equipa no serviço Web Polar Team Pro é altura de finalizar a primeira configuração, transferindo a aplicação Polar Team Pro, e de sincronizar os dados dos jogadores nos sensores através da estação Polar Pro para equipas.

1. Transfira a aplicação Polar Team Pro da App Store para o seu iPad.
2. Inicie a sessão com os mesmos dados de conta que usou com o serviço Web Polar Team Pro.
3. Coloque o iPad na estação. Verifique se este está corretamente nivelado e encaixa firmemente na base.
4. A vista **SENSORES E ESTAÇÃO** é apresentada no ecrã do iPad.
5. Toque em **Atribuição automática**, no canto superior esquerdo, para atribuir os sensores aos jogadores.
6. Quando um sensor é atribuído, aparecem o número do jogador e uma marca de verificação verde em cada sensor do ecrã do iPad; e

A sua solução Polar Team Pro está configurada e pronta para a primeira sessão de treino.

CARREGAMENTO

CARREGAR A ESTAÇÃO POLAR PRO PARA EQUIPAS

Ligue a estação a uma tomada utilizando o transformador de corrente e o cabo de alimentação de corrente alternada adequados para a sua região. Utilize apenas o transformador de corrente e o cabo de alimentação de corrente alternada fornecidos com a estação. O transformador de corrente destina-se a ser utilizado apenas em recintos cobertos. Carregue a estação e os sensores apenas num recinto coberto.

CARREGAR OS SENSORES POLAR PRO

Carregue os sensores numa estação Polar Pro para equipas. Retire os sensores das tiras elásticas, coloque-os na estação e encaixe-os firmemente em posição (verifique se ambas as extremidades dos sensores estão bem encaixadas). **Quando os logótipos Polar dos sensores e da estação estão virados para o mesmo lado, os sensores estão colocados corretamente**. O carregamento de sensores totalmente descarregados pode demorar três horas.

ATUALIZAR O FIRMWARE

O firmware da estação Polar Pro para equipas e dos sensores Polar Pro pode ser atualizado. Quando está disponível uma nova versão de firmware, a aplicação Polar Team Pro informa-o e pede-lhe que a transfira. O firmware dos sensores e da estação é atualizado através da aplicação Polar Team Pro do seu iPad. Atualize o firmware sempre que estiverem disponíveis atualizações.

COMO ATUALIZAR O FIRMWARE

1. Quando coloca o seu iPad na estação, a aplicação Polar Team Pro apresenta a vista **Sensores e estação**.
2. A indicação **ATUALIZAÇÃO DISPONÍVEL** é apresentada se estiver disponível novo firmware.
3. Toque primeiro em **ATUALIZAÇÃO DISPONÍVEL** e depois em **Atualizar estação** ou **Atualizar sensores**, dependendo do firmware disponível.

ATUALIZAR DADOS

- Não retire o iPad da estação durante a atualização, pois se o fizer interrompe a atualização.
- Tenha em conta que a atualização pode demorar até 40 minutos se todos os sensores estiverem colocados na estação (20 sensores).
- É possível atualizar todos os sensores ao mesmo tempo.

IDIOMAS

A solução Polar Team Pro está disponível nos seguintes idiomas: Inglês, alemão, francês, italiano, holandês, espanhol, português, dinamarquês, finlandês, norueguês, sueco, polaco, russo, japonês e chinês simplificado.

O idioma do serviço Web e aplicação Polar Team Pro depende das definições do idioma do seu browser ou iPad. Para alterar o idioma do serviço Web, aceda às definições do idioma do seu browser. Para alterar o idioma da aplicação, aceda às definições do idioma do seu iPad.

NAVEGAÇÃO

SERVIÇO WEB POLAR TEAM PRO.

O serviço Web Polar Team Pro tem duas vistas principais: **Atividades** e **Relatórios**.

ATIVIDADES

Sempre que inicia sessão é exibida a vista **Atividades**, que apresenta um calendário com as sessões de treino das suas equipas para essa semana. Pode alterar a vista para uma vista de mês ou de dia e selecionar sessões de treino para toda a equipa ou apenas para um jogador. Alterne entre um calendário ou a vista de lista selecionando **ATIVIDADES** ou **LISTA** no canto superior direito do ecrã. Percorra até ao fundo do ecrã para ver um resumo das sessões de treino do período selecionado, que inclui o número e duração total da sessões.

Na vista atividades pode selecionar os dados da sessão de treino que pretende analisar mais detalhadamente. Para mais informações acerca da análise de dados de sessões de treino, consulte Analisar dados no serviço Web Team Pro

Definições da equipa, O seu perfil e Manual do utilizador: Clique em (nome/foto de perfil), no canto superior direito, para ver as Definições da equipa, as Definições do perfil ou para abrir o manual do utilizador.

Várias equipas na organização Se tem várias equipas na sua organização, selecione o calendário que pretende ver, no menu pendente do canto superior esquerdo.

Notificações: Clique em , no canto superior direito, para abrir o painel de notificações, que o informa sempre que um novo treinador é adicionado à sua equipa, por exemplo.

RELATÓRIOS

Na secção relatórios pode gerar vários tipos de relatórios a partir das sessões de treino da sua equipa. Pode selecionar o período abrangido pelo relatório, bem como o modo de visualização dos dados. Pode gerar um relatório para toda a equipa ou optar por incluir apenas alguns jogadores.

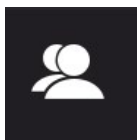
Para mais informações sobre a criação de relatórios, consulte Relatórios

APLICAÇÃO POLAR TEAM PRO

A aplicação Polar Team Pro tem três vistas principais: **Página inicial da equipa**, **Jogadores** e **Sensores e estação**.

PÁGINA INICIAL DA EQUIPA

Na **Página inicial da equipa** são apresentadas as sessões de treino da equipa numa vista semanal. Por defeito, é exibida a semana atual. Percorra com o dedo para a esquerda ou para a direita para alternar entre semanas. Nesta vista são apresentados os totais da sua equipa para a semana selecionada.

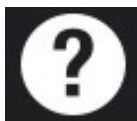
Para ver totais para um único jogador, selecione o jogador no canto superior esquerdo.

JOGADORES

Na vista **Jogadores** são apresentados todos os jogadores da sua equipa e o ID do sensor que lhes está atribuído.

SENSORES E ESTAÇÃO

Quando coloca o seu iPad na estação é exibida a vista **Sensores e estação**. Nesta vista são apresentados todos os sensores e o jogador a que cada um está atribuído. Prima **Sincronizar**, no canto superior esquerdo, para sincronizar dados entre os sensores Polar Pro, a aplicação Polar Team Pro e o serviço Web.

INICIAR SESSÃO

Prima para passar à vista de pré-visualização da sessão de treino.

MANUAL DO UTILIZADOR

Toque para ver o manual do utilizador. Não se esqueça de que é necessária uma ligação à Internet para aceder ao manual.

DEFINIÇÕES DA ORGANIZAÇÃO

Gerir e atualizar dados relacionadas com a sua organização.

Nas definições da organização, encontrará:

- **GERAL**: Adicione e edite dados gerais da organização, incluindo o nome da organização, desporto, endereço e outros.
- **LISTA DE JOGADORES** Permite visualizar todos os jogadores da sua organização e a equipa em que estão incluídos.
- **TREINADORES**: Adicione, edite e remova treinadores da sua organização.
- **PRODUTOS**: Veja os produtos da sua organização.

EDITAR AS DEFINIÇÕES DA ORGANIZAÇÃO

1. Clique em (nome/foto de perfil), no canto superior direito.
2. Selecione **Definições da equipa**.
3. Clique em , depois do nome da sua organização.

ADICIONAR TREINADOR À ORGANIZAÇÃO

1. Selecione **TREINADORES**.
2. Clique em **ADICIONAR NOVO TREINADOR**.
3. Adicione o endereço de e-mail do treinador e as equipas que lhe quer atribuir.
4. Clique em **GUARDAR**.

O treinador recebe um e-mail com um link para ativar a sua conta pessoal no serviço Web Team Pro. Para efetuar o registo no serviço Web é necessário utilizar o endereço de e-mail para onde foi enviado o convite. Na secção **TREINADORES** da equipa a que está atribuído o treinador, é exibida a indicação **Pendente** até o treinador aceitar o convite.

ADICIONAR TREINADOR JÁ EXISTENTE À EQUIPA

1. Selecione **TREINADORES**.
2. Na vista de treinador, clique em **EDITAR EQUIPAS**.
3. Selecione as equipas a que o treinador está atribuído.
4. Clique em **GUARDAR**.

DEFINIÇÕES DA EQUIPA

Gerir e atualizar dados relacionadas com a sua equipa.

Nas definições da equipa, encontrará:

- **GERAL**: Adicionar e editar dados gerais da equipa, como o nome da equipa, logótipo e desporto.
- **PERFIS DE DESPORTO**: Gerir e editar o perfil de desporto da sua equipa, incluindo os limites das zonas de frequência cardíaca e das zonas de velocidade.
- **LISTA DE JOGADORES** Adicione, edite e remova jogadores da sua equipa.
- **TREINADORES**: Adicione, edite e remova treinadores da sua equipa.

EDITAR DEFINIÇÕES DA EQUIPA

1. Clique em (nome/foto de perfil), no canto superior direito.
2. Selecione **Definições da equipa**.
3. Clique na equipa que pretende editar.

ADICIONAR TREINADOR À EQUIPA

1. Selecione **TREINADORES**.
2. Clique em **ADICIONAR NOVO TREINADOR**
3. Adicione o endereço de e-mail do treinador.
4. Clique em **GUARDAR**.

O treinador recebe um e-mail com um link para ativar a sua conta pessoal no serviço Web Team Pro. É exibida a indicação **Pendente**, até o treinador aceitar o convite.

ADICIONAR UM NOVO JOGADOR À EQUIPA

1. Selecione **LISTA DE JOGADORES**.
2. Clique em **NOVO JOGADOR**.
3. Preencha os campos com dados do jogador e clique em **GUARDAR**.
4. Clique em **GUARDAR LISTA**.

ADICIONAR UM JOGADOR EXISTENTE À EQUIPA

1. Selecione **LISTA DE JOGADORES**.
2. Clique em **ADICIONAR JOGADOR**. São apresentados todos os jogadores da sua organização.
3. Ao clicar num jogador é apresentada uma marca de verificação.
4. Clique em **GUARDAR LISTA** para adicionar à equipa todos os jogadores selecionados (com uma marca de verificação).

EDITAR DEFINIÇÕES DE UM JOGADOR

1. Selecione **LISTA DE JOGADORES**.
2. Clique em , num jogador.
3. Depois de editar, clique em **GUARDAR**.

Nas definições de um jogador pode editar o nome e número, função na equipa, altura, peso, antecedentes de treino, frequência cardíaca máxima, frequência cardíaca em repouso, limiar anaeróbico, VO2max e adicionar uma foto.

DEFINIÇÕES DO PERFIL

Edite informação relacionada com a sua conta e personalize as definições gerais.

Nas definições do perfil, encontrará:

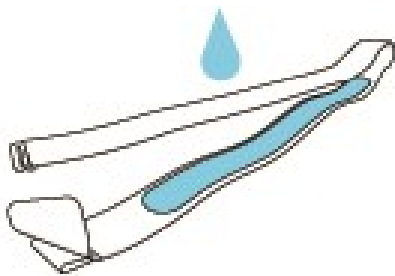
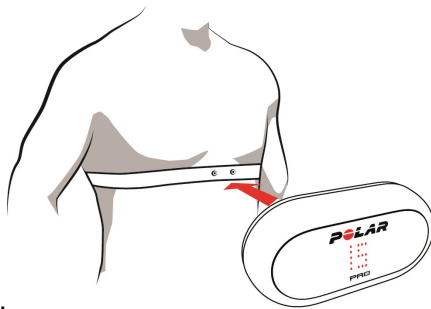
- **Conta**: Nas definições da conta pode editar o seu e-mail e palavra-passe e ainda adicionar o seu endereço ao perfil.
- **Geral**: Nas definições gerais pode personalizar as definições de data, hora e unidade.

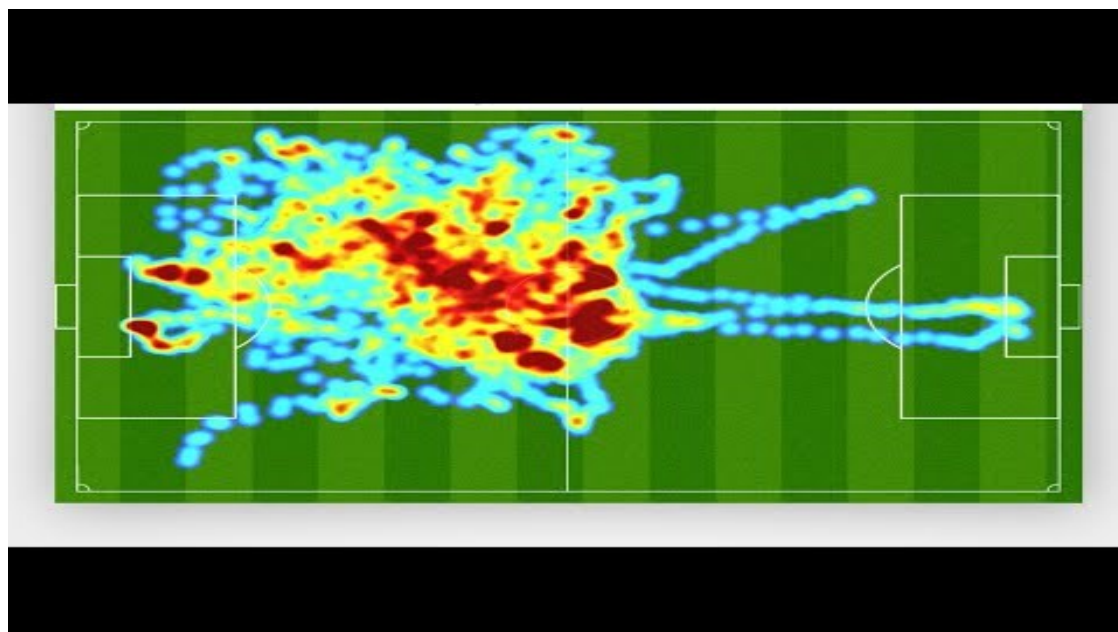
EDITAR AS DEFINIÇÕES DO PERFIL

1. Clique em (nome/foto de perfil), no canto superior direito.
2. Selecione **O seu perfil**.
3. Depois de editar, clique em **GUARDAR**.

COLOCAR O SENSOR POLAR PRO

Antes de iniciar uma sessão de treino, distribua os sensores e tiras elásticas pelos jogadores e ajude-os a colocá-los corretamente. Se a sua estação Polar Pro para Equipas não estiver ligada a uma tomada de parede através do cabo, pode ver os números dos jogadores premindo o botão da estação.

1. Humedeça a zona dos elétrodos da tira elástica (figura 1).
2. Aplique a tira elástica à volta do peito e ajuste-a para que fique bem justa.
3. Aplique o sensor (figura 2).
4. Depois de cada sessão de treino, retire o sensor e enxague a tira em água corrente para a manter limpa.

1.

2.

INICIAR A SESSÃO DE TREINO

Antes de iniciar uma sessão de treino, verifique se todos os jogadores colocaram corretamente os sensores Polar Pro. A luz verde do sensor deixa de piscar quando o sinal de GPS é encontrado, sendo visualizado um símbolo do coração quando a frequência cardíaca é encontrada.

1. Inicie a sessão na aplicação Polar Team Pro, no seu iPad.
2. Prima no ecrã (no meio do painel da esquerda)
3. Na pré-visualização da sessão de treino é apresentado o nome e número de cada jogador, a respetiva frequência cardíaca e confirmado o funcionamento do GPS.
4. Clique em **INICIAR**, no canto superior direito, para iniciar a gravação da sessão de treino.

É possível iniciar uma sessão de treino mesmo que não estejam presentes todos os jogadores. Os jogadores que chegam depois são adicionados automaticamente à sessão, sendo os seus dados exibidos na aplicação Team Pro do iPad quando se juntam à sessão. Não é necessário fazer mais nada.

VISUALIZAR DADOS EM DIRETO

A aplicação Polar Team Pro do seu iPad permite visualizar dados de uma sessão de treino em tempo real. A vista da sessão de treino da aplicação Team Pro tem três vistas principais: **Lista**, **Equipa completa** e **Comparação**.

É possível visualizar dados chave do desempenho em tempo real, nomeadamente:

- Frequência cardíaca (bpm e % da máx.)
- Distância
- Número de sprints
- Tempo nas zonas de frequência cardíaca
- Distância nas zonas de velocidade
- Carga de treino

VER DADOS DETALHADOS DE UM JOGADOR

1. Na vista **Lista**, **Equipa completa** ou **Comparação**, toque num jogador.
2. Toque em , na janela.

São apresentados dados detalhados desse jogador. Percorra com o dedo para a esquerda ou para a direita para alternar entre jogadores.

SUGESTÕES

- Pode utilizar o iPad na horizontal ou na vertical, pois a aplicação Team Pro funciona em ambas as posições.
- Alterne entre vistas percorrendo com o dedo para a esquerda ou para a direita.
- Ao utilizar o iPad, recomenda-se que o botão Home fique posicionado à direita para garantir a melhor conectividade entre os sensores. Os rádios Bluetooth do iPad estão situados no canto, à direita do botão Home. Para uma melhor conectividade, é importante não cobrir esse canto com a mão.

ADICIONAR MARCADORES

Adicionar marcadores com notas que pode rever depois do treino. Podem ser usados para marcar o início e o fim de fases diferentes, por exemplo. Os marcadores podem ser vistos no serviço Web Polar Team Pro após a sincronização de dados.

ADICIONAR MARCADOR DE EQUIPA

1. Toque em , no canto superior direito do ecrã.
2. Adicionar uma nota ao marcador (opcional).
3. Toque em **CONCLUÍDO** para fechar a janela do marcador.

ADICIONAR MARCADOR DE JOGADOR

1. Toque num jogador.
2. Toque em , na janela.
3. Adicionar uma nota ao marcador (opcional).
4. Toque em **CONCLUÍDO** para fechar a janela do marcador.

COMPARAR JOGADORES

Durante uma sessão, siga determinados jogadores mais atentamente adicionando-os à vista comparação. Isto permite-lhe visualizar e comparar facilmente, em tempo real, dados dos jogadores selecionados.

ADICIONAR JOGADOR À VISTA COMPARAÇÃO

1. Toque num jogador.
2. Toque em , na janela.
3. O jogador é adicionado à vista de comparação.

LIBERTAR UM JOGADOR DA COMPARAÇÃO

1. Toque num jogador.
2. Toque na janela.

LIBERTAR TODOS OS JOGADORES DA COMPARAÇÃO

Toque em **Libertar jogadores** para remover todos os jogadores da vista de comparação.

TERMINAR A SESSÃO DE TREINO

TERMINAR A SESSÃO DE TREINO E GUARDAR

1. Toque em ■ 00:00:31, no canto superior esquerdo.
2. Toque em **Guardar** para parar e guardar a gravação da sessão de treino.

TERMINAR A SESSÃO DE TREINO E ELIMINAR

1. Toque em ■ 00:00:31, no canto superior esquerdo.
2. Toque em **Eliminar** para parar e eliminar a gravação da sessão de treino.

SINCRONIZAR DADOS DOS SENSORES COM O SERVIÇO WEB ATRAVÉS DA ESTAÇÃO

Depois de terminar uma sessão de treino é altura de sincronizar os dados dos sensores com a estação Polar Pro para equipas e com o serviço Web Team Pro, para permitir uma análise mais detalhada.

1. Recolha os sensores Polar Pro e as tiras elásticas dos jogadores.
2. Coloque os sensores Polar Pro na estação.
3. Coloque o iPad na estação.
4. Na vista **SENSORES E ESTAÇÃO** da aplicação, prima **SINCRONIZAR**.
5. Quando a sincronização estiver concluída, é exibida uma marca de verificação verde nos sensores do ecrã.

SINCRONIZAR INFORMAÇÃO

- É possível sincronizar simultaneamente um máximo de 20 sensores. Se tiver mais de 20 sensores, pode sincronizá-los sucessivamente.
- Para poder transferir os dados para o serviço Web Polar Team Pro, o seu iPad tem de estar ligado à Internet.
- Os dados sincronizados são armazenados num servidor seguro na Cloud.

DADOS NÃO SINCRONIZADOS

- Se o símbolo for apresentado junto à sessão, os dados não estão sincronizados com a estação. Toque em para abrir uma janela. Depois, toque em **Sincronizar agora**.
- Se não estiverem sincronizados os dados de todos os sensores (um ou mais sensores não sincronizados), a janela apresenta a indicação **Parcialmente sincronizado**. Se for esse o caso, coloque os sensores que não foram sincronizados na estação e sincronize-os.
- Se o símbolo for apresentado junto à sessão, os dados não estão sincronizados com o serviço Web. Coloque o seu iPad na estação. Toque em para abrir uma janela. Depois, toque em **Sincronizar agora**.

ANALISAR DADOS NA APLICAÇÃO TEAM PRO

A aplicação Team Pro fornece um resumo instantâneo da sessão logo a seguir ao treino, uma vista da análise avançada, que permite comparar de forma aprofundada os dados da amostra, e uma vista de mapa térmico, para análise de localizações. A vista da sessão de treino da aplicação Team Pro tem três vistas principais: **RESUMO**, **ANÁLISE** e **MAPA**.

EDITAR A HORA DO INÍCIO OU DO FIM DA SESSÃO

Selecione **Editar**, no canto superior direito, para editar a hora de início ou do fim de uma sessão.

RESUMO

A vista **RESUMO** mostra todos os dados do jogador da sessão.

ORDENAR JOGADORES

Os jogadores podem ser ordenados pelo nome, número ou dados de treino (frequência cardíaca, velocidade, sprints, etc.). Toque na variável pela qual pretende ordenar os jogadores.

VISTA RESUMO DA SESSÃO DO JOGADOR

- Toque num perfil de jogador na vista **RESUMO** para abrir um resumo detalhado da sessão.
- Use a barra de deslocamento horizontal debaixo do gráfico para ver dados de frequência cardíaca, velocidade ou cadência a partir de um dado momento.
- Percorra com o dedo para a esquerda ou para a direita para alternar entre jogadores.

ANÁLISE

Na vista análise, pode comparar dados do jogador com a média da equipa ou comparar dois jogadores entre si. Pode também ver e editar marcadores.

COMPARAR DADOS DE UM JOGADOR COM A MÉDIA DA EQUIPA

1. Selecione **Tocar para comparar**.
2. Selecione o jogador que pretende comparar.

COMPARAR DOIS JOGADORES ENTRE SI

1. Selecione **Tocar para comparar**.
2. Selecione o jogador que pretende comparar.
3. Toque em **Média da equipa** e selecione um jogador.

VER MARCADORES

Toque em para ver os marcadores da sessão.

EDITAR MARCADORES

1. Toque em para ver os marcadores.
2. Toque no marcador que pretende editar.

3. Depois de o editar, toque em **Concluído**.

MAPA TÉRMICO

O mapa térmico é uma representação visual das localizações dos jogadores no campo durante o período de tempo selecionado. Quanto mais quente a cor, mais o jogador esteve posicionado na área em questão. Pode optar por ver os mapas térmicos de todos os jogadores ou de apenas alguns. Estão disponíveis um gráfico de linha ou um mapa térmico e uma vista de satélite ou uma ilustração do campo. Tenha em conta o seguinte:

- Para poder ver o mapa térmico, os sensores têm de estar sincronizados com a estação.
- Para ver um mapa térmico na ilustração do campo de treino, tem de criar um campo na aplicação. Só precisa de o fazer uma vez para cada campo.

CRIAR CAMPO DE TREINO PARA MAPA TÉRMICO

1. Toque numa sessão de treino na vista **Página inicial da equipa**.
2. Selecione a vista **MAPA** e toque em **Criar um novo campo**.
3. Com dois dedos, arraste, faça zoom e rode o campo dentro da moldura.
4. Com um dedo, arraste as pegas dos cantos do campo.
5. Coloque os cantos com a maior precisão possível e toque em **Bloquear cantos**.
6. Dê um nome ao campo e toque em **Criar**.

ANALISAR DADOS NO SERVIÇO WEB TEAM PRO

O serviço Web Polar Team Pro fornece resumos de treino, uma visão geral de toda a equipa ou de um jogador selecionado, uma análise e comparação potentes da sessão, localização de jogadores num mapa térmico ou num gráfico de linhas, gráficos detalhados das zonas de frequência cardíaca, da velocidade e do número de sprints durante uma sessão, bem como relatórios de longo prazo e exportação de dados.

Se não visualizar os dados da sessão de treino no serviço Web, verifique se sincronizou os dados dos sensores com o serviço Web através da estação. Para mais informações, consulte Sincronizar dados dos sensores com o serviço Web através da estação

Ver e analisar uma única sessão de treino: No calendário, selecione uma sessão na vista **Atividades**. As sessões de treino têm duas vistas principais: **RESUMO** e **ANÁLISE**.

VISTA RESUMO

A vista resumo mostra-lhe uma visão geral da sessão da sua equipa e variáveis de desempenho específicas dos jogadores.

Média da equipa: Esta secção mostra as médias da equipa para as diferentes variáveis.

Jogadores: É apresentada uma lista de todos os jogadores incluídos na sessão de treino.

Vista: Estão disponíveis duas vistas: completa e compacta.

Ordenar jogadores: Há duas maneiras de ordenar jogadores: No separador jogadores, clique na variável que pretende usar para critério de ordenação ou selecione a variável depois de **ORDENAR POR**.

VISTA ANÁLISE

Na vista análise, pode comparar os dados do desempenho dos jogadores. Para mais informações sober a comparação, consulte Comparação.

ADICIONAR MARCADOR

Na vista análise também pode adicionar marcadores à sessão de treino. Clique no gráfico para lhe adicionar um marcador.

VER MARCADOR

É possível visualizar os marcadores adicionados a uma sessão de treino selecionando**MOSTRAR MARCADORES**.

EXPORTAR DADOS

Exportar dados da sessão de treino no formato XLS ou CSV. Pode optar por exportar os dados de toda a equipa ou de apenas alguns jogadores e indicar se pretende exportar apenas dados de algumas fases ou de toda a sessão. Selecione a informação e variáveis apresentadas nas colunas.

O ficheiro de exportação de dados da sessão contém:

- A frequência cardíaca (mínima, média e máxima) em batimentos e em percentagem do valor máximo
- O tempo gasto em cada zona de frequência cardíaca
- A distância (total e por minuto)
- A velocidade (máxima e média)
- A distância em cada zona de velocidade
- A carga de treino e o tempo de recuperação

EXPORTAR DADOS DA SESSÃO

1. Selecione uma sessão de treino na vista **Atividades**.
2. Clique em **EXPORTAR**, no canto superior direito.
3. Selecione os jogadores.
4. Selecione as fases.

5. Selecione os dados pretendidos.
6. Clique em **EXPORTAR COMO XLS** ou em **EXPORTAR COMO CSV**.

EXPORTAR DADOS NÃO PROCESSADOS DOS JOGADORES

1. Selecione uma sessão de treino na vista **Atividades**.
2. Clique em **EXPORTAR**, no canto superior direito.
3. Selecione os jogadores.
4. Clique em **EXPORTAR DADOS NÃO PROCESSADOS**.

A função exportar dados não processados exporta os dados de uma sessão de treino, recolhidos segundo a segundo. A exportação de dados não processados cria um ficheiro zip com pastas específicas para cada jogador, que contêm um ficheiro CSV, um ficheiro. txt e um ficheiro GPX.

- O ficheiro CSV contém dados recolhidos segundo a segundo sobre a frequência cardíaca, distância, aceleração/desaceleração e cadência de corrida.
- O ficheiro .txt contém dados não filtrados do intervalo RR, que podem ser analisados com ferramentas de terceiros para a variabilidade da frequência cardíaca.
- O ficheiro GPX contém dados sobre a localização, que pode ser visualizados com ferramentas de terceiros.

RELATÓRIOS

Na secção relatórios pode gerar vátios tipos de relatórios a partir das sessões de treino da sua equipa. Pode selecionar o período abrangido pelo relatório, bem como o modo de visualização dos dados. Pode gerar um relatório para toda a equipa ou optar por incluir apenas alguns jogadores. Estão disponíveis dois modelos predefinidos, mas também pode criar modelos personalizados baseados nas suas necessidades.

GERAR UM RELATÓRIO

1. Selecione o período de tempo abrangido pelo relatório. Pode selecionar **Relatório diário, Relatório semanal, Relatório mensal, Relatório anual** ou **Período personalizado**.
2. Selecione o modo como os dados do período selecionado são apresentados no relatório. Pode visualizar os dados classificados por **Dia, Semana** ou **Mês**.
3. Escolha o período abrangido/data do relatório.
4. Selecione os jogadores.
5. Selecione o desporto.
6. Selecione os dados a apresentar no gráfico de barras.
7. Selecione os dados a apresentar no gráfico de linhas.
8. Clique em **CRIAR RELATÓRIO**.

CRIAR UM MODELO PERSONALIZADO DE RELATÓRIO

1. Selecione **Modelo personalizado** na lista pendente **Modelo de relatório**.
2. Selecione os dados a apresentar no gráfico de barras.
3. Selecione os dados a apresentar no gráfico de linhas.
4. Selecione o desporto.
5. Clique em **Criar relatório**.

GUARDAR O MODELO DE RELATÓRIO

Depois de criar um modelo de relatório é necessário guardá-lo.

1. Selecione **GUARDAR RELATÓRIO**.
2. Dê um nome ao modelo.
3. Clique em **GUARDAR**.

O modelo é adicionado à lista pendente de modelos de relatórios.

REMOVER UM MODELO

1. Selecione **REMOVER MODELOS**.
2. Selecione os modelos que pretende remover.
3. Clique em **REMOVER**.

COMPARAÇÃO

Comparar vários jogadores o mesmo tempo. É possível comparar gráficos da frequência cardíaca, velocidade e cadência, bem como visualizar zonas de frequência cardíaca, zonas de velocidade e dados de sprints.

COMPARAR JOGADORES

1. Selecione uma sessão de treino.
2. Clique em **ANÁLISE**.
3. Na lista pendente, selecione os jogadores que pretende comparar.

ou

1. Selecione uma sessão de treino.
2. Clique nos jogadores da lista.
3. Clique em **ANÁLISE**, na parte inferior do ecrã.

COMPARAR DADOS ESPECÍFICOS DE UMA FASE

1. Marque a caixa da fase que pretende visualizar.
2. São apresentados apenas os dados dessa fase.

FAZER ZOOM NA VISTA DE COMPARAÇÃO

1. No ponto do gráfico em que pretende iniciar a fase, prima o botão direito do rato sem soltar, arraste até atingir o ponto em que pretende terminar a fase, e solte.
2. Para repor o zoom e voltar à vista predefinida, clique em .

CORTAR

Edite o início e o fim de uma sessão de treino. Pode cortar uma sessão de treino a partir do início, do fim ou de ambos.

CORTAR A SESSÃO

1. Selecione uma sessão de treino.
2. Clique em , à direita.
3. Selecione **CORTAR SESSÃO** e utilize o cursor para cortar a hora do início ou do fim da sessão. Ou digite nas caixas a hora do início e do fim.
4. Clique em **GUARDAR**.

Não esqueça que se cortar uma sessão não pode anular esta ação.

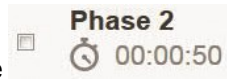
FASES

Adicionar fases à sua sessão de treino. Depois de adicionar uma fase, pode optar por ver dados do desempenho apenas dessa fase. As fases só podem ser adicionadas no serviço Web e apenas depois de uma sessão de treino ter acabado. Não é possível adicionar fases durante uma sessão de treino.

ADICIONAR FASE

1. Selecione uma sessão de treino na vista **Atividades**.
2. Clique em , à direita.
3. No ponto em que pretende iniciar a fase, clique em **ADICIONAR FASE**, prima o botão direito do rato sem soltar, arraste até atingir o ponto em que pretende terminar a fase, e solte. Ou digite nas caixas a hora do início e do fim da fase.

4. Nome da fase.
5. Clique em **GUARDAR FASE**.

VER DADOS DA FASE

1. Selecione uma sessão de treino.
2. Marque a caixa da fase que pretende visualizar.

3. São apresentados apenas os dados dessa fase.

ZONAS DE FREQUÊNCIA CARDÍACA POLAR

Quando a frequência cardíaca máxima de um jogador é selecionada como método de cálculo da zona de frequência cardíaca, as zonas de frequência cardíaca que o utilizador pode calcular são especificadas em percentagem da frequência cardíaca máxima do jogador. Como as zonas se baseiam em percentagens da frequência cardíaca máxima do próprio jogador, são individuais para cada jogador. No entanto, são usadas as mesmas percentagens para toda a equipa. O treino está dividido em cinco zonas de frequência cardíaca baseadas em percentagens da frequência cardíaca máxima. As zonas podem ser editadas no serviço Web Team Pro e podem ser personalizadas individualmente para cada desporto.

EDITAR ZONAS DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

1. Clique em (nome/foto de perfil), no canto superior direito.
2. Selecione **Definições da equipa** e clique na equipa que pretende editar.
3. Selecione **PERFIS DE DESPORTO** e o perfil que pretende editar (se só tiver um perfil de desporto,) é automaticamente selecionado.
4. Selecione **Livre** em **TIPO DE ZONA DE FREQUÊNCIA CARDÍACA** e ajuste as zonas.
5. Clique em **GUARDAR**.

Zona alvo	Intensidade % da FCmáx*, bpm	Exemplo de durações	Efeito de treino
MÁXIMO	90–100% 171–190 bpm	menos de 5 minutos	Benefícios: Esforço respiratório e muscular máximo ou quase máximo. Sensação: Muito cansativo para a respiração e músculos. Recomendado para: Atletas muito experientes e em forma. Apenas intervalos curtos, normalmente na preparação final para eventos curtos.
INTENSO	80–90% 152–172 bpm	2-10 minutos	Benefícios: Capacidade acrescida para suportar resistência a alta velocidade. Sensação: Causa fadiga muscular e respiração difícil. Recomendado para: Atletas experientes para treino durante todo o ano e para durações

Zona alvo	Intensidade % da FCmáx*, bpm	Exemplo de durações	Efeito de treino
			diversas. É mais importante durante a pré-época de competição.
MODERADO	70–80% 133–152 bpm	10–40 minutos	Benefícios: Melhora o ritmo geral do treino, torna mais fáceis os esforços moderados e melhora a eficácia. Sensação: Respiração uniforme, controlada e rápida. Recomendado para: Atletas que treinam para eventos ou que procuram ganhos de desempenho.
LEVE	60–70% 114-133 bpm	40–80 minutos	Benefícios: Melhora a fitness geral de referência, melhora a recuperação e fortalece o metabolismo. Sensação: Confortável e fácil, baixa carga muscular e cardiovascular. Recomendado para: Todos, em sessões de treino longas durante períodos de treino básico e para exercícios de recuperação durante a época de competição.
MUITO LEVE	50–60% 104–114 bpm	20–40 minutos	Benefícios: Ajuda no aquecimento e no retorno à calma e auxilia a recuperação. Sensação: Muito fácil, pouco esforço. Recomendado para: Recuperação e retorno à calma, durante toda a época de treinos.

*$FC_{máx}$ = Frequência cardíaca máxima (220-idade). Exemplo: 30 anos, 220–30=190 bpm.

O treino na zona de frequência cardíaca 1 é efetuado a uma intensidade muito baixa. O principal princípio do treino reside no facto de o seu nível de desempenho melhorar durante a recuperação pós-treino, e não apenas durante o treino. Acelere o processo de recuperação com treinos de intensidade muito leve.

O treino na zona de frequência cardíaca 2 destina-se a treino de resistência, uma parte essencial de qualquer programa de treino. As sessões de treino nesta zona são ligeiras e aeróbicas. Nesta zona leve, o treino de longa duração origina um consumo eficaz de energia. A evolução requer persistência.

A capacidade aeróbica é melhorada na zona de frequência cardíaca 3. A intensidade de treino é superior à das zonas de desporto 1 e 2, mas continua a ser sobretudo aeróbica. Por exemplo, o treino na zona 3 consiste em intervalos seguidos de recuperação. O treino nesta zona é especialmente importante para melhorar a eficácia da circulação sanguínea no coração e nos músculos esqueléticos.

Se o seu objetivo é competir ao melhor nível, terá de treinar nas zonas de frequência cardíaca 4 e 5. Nestas zonas, faz-se exercício anaeróbico em intervalos de até 10 minutos. Quanto mais curto for o intervalo, maior é a intensidade. É muito importante recuperar o suficiente entre intervalos. O padrão de treino nas zonas 4 e 5 está concebido para produzir um desempenho máximo

As zonas alvo da frequência cardíaca Polar podem ser personalizadas usando um valor da $FC_{máx}$ determinado através de provas adequadas ou recorrendo a um teste prático, que você mesmo pode efetuar. Quando se exercitar numa zona alvo da frequência cardíaca, tente utilizar toda a zona. A zona média é um bom objetivo mas não é necessário manter sempre a sua frequência cardíaca nesse valor exato. A frequência cardíaca ajusta-se, gradualmente, à intensidade de treino. Por exemplo, quando passar da zona alvo da frequência cardíaca 1 para a 3, o sistema circulatório e a frequência cardíaca adaptam-se em 3-5 minutos.

A frequência cardíaca responde à intensidade do treino de acordo com fatores como o nível de forma física e de recuperação, bem como de acordo com fatores ambientais. É importante estar atento a sensações subjetivas de fadiga e ajustar o programa de treino em conformidade.

ZONAS DE VELOCIDADE POLAR

As zonas de velocidade proporcionam um modo fácil de selecionar e monitorizar a intensidade do treino com base na velocidade e ajudam a misturar o treino com intensidades diferentes para um efeito ideal. Existem cinco zonas. Pode usar as predefinidas ou definir as suas. As zonas predefinidas são um exemplo de zonas de velocidade para quem tem um nível de fitness relativamente elevado. As zonas podem ser editadas no serviço Web Team Pro e personalizadas individualmente para cada desporto.

EDITAR ZONAS DE VELOCIDADE

1. Clique em (nome/foto de perfil), no canto superior direito.
2. Selecione **Definições da equipa** e clique na equipa que pretende editar.
3. Selecione **PERFIS DE DESPORTO** e o perfil que pretende editar (se só tiver um perfil de desporto) é automaticamente selecionado.
4. Selecione **Livre** em **TIPO DE ZONA DE VELOCIDADE** e ajuste as zonas.
5. Clique em **GUARDAR**.

SPRINTS

O sistema efetua uma contagem do número de sprints que um jogador faz durante uma sessão. Todos os valores de aceleração acima de 2,8 m/s2 são considerados sprints. A duração de uma aceleração pode variar. Pode ser apenas um movimento explosivo de três passos ou um sprint máximo mais longo de 20-30 metros. Ambos os movimento são classificados como sprint quando é excedido o limiar dos 2,8 m/s2.

CARGA DE TREINO

A funcionalidade Carga de treino ajuda-o a entender o esforço efetuado numa sessão de treino. A Carga de treino é calculada para todas as sessões de treino, com base na intensidade e duração. A funcionalidade Carga de treino faz com que o esforço de uma sessão curta de intensidade elevada seja idêntico ao de uma sessão longa de baixa intensidade. O valor da Carga de treino é indicado em dias e horas, de modo a permitir uma comparação mais detalhada entre sessões.

A Carga de treino baseia-se na intensidade e duração da sessão de treino. A intensidade da sessão é determinada com base na frequência cardíaca e o seu cálculo também é influenciado pelos dados pessoais, como a idade, sexo, peso, VO2max e histórico de treino. Se ainda não existir histórico de treino disponível, o cálculo utiliza a seleção de antecedentes de treino. Neste cálculo também são utilizados os seus limiares aeróbico e anaeróbico. Se tiver efetuado uma determinação rigorosa destes parâmetros, atualize os valores predefinidos no serviço Web. O desporto praticado durante a sessão é tido em consideração através do fator específico do desporto, que melhora a exatidão do cálculo.

Ligeira 0-6 horas

Razoável 7-12 horas

Exigente 13-24 horas

Muito exigente 25-48 horas

Extrema Mais de 48 horas

CUIDADOS A TER COM A SUA SOLUÇÃO POLAR TEAM PRO

É importante seguir os cuidados e instruções de manutenção para garantir uma longa duração da solução de treino Polar Team Pro.

SENSOR POLAR PRO

- Retire os sensores das tiras elásticas e guarde-os separadamente.
- Enxague os sensores em água corrente morna após cada utilização.
- Não coloque sensores molhados na estação.
- Guarde os sensores na estação.
- Se os sensores não forem usados diariamente ou se forem guardados durante muito tempo, recarregue-os regularmente para evitar que as baterias descarreguem totalmente.

TIRAS ELÁSTICAS:

- Enxague as tiras elásticas em água corrente morna após cada utilização.
- Lave as tiras elásticas numa máquina de lavar a 40 ºC (104 ºF) após cada cinco utilizações. Use sempre a bolsa de lavagem (incluída no conjunto). Antes da lavagem, retire o sensor da tira elástica!
- Não use lixívia ou amaciador de tecidos.
- Guarde as tiras elásticas na bolsa Polar Team Pro, num bolso arejado.
- Não guarde as tiras elásticas molhadas.

ESTAÇÃO POLAR PRO

- Limpe regularmente a estação com um pano húmido.
- Não a use com chuva ou em ambientes molhados.
- Evite utilizar e deixar a estação exposta à luz solar direta.

ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

SENSOR POLAR PRO

Tipo de bateria: Bateria recarregável de polímero de lítio (Li-pol) 390 mAh

Materiais do sensor: ABS, ABS + 30% GF, PC, aço inoxidável

Materiais da tira elástica: 38% Poliamida, 29% Poliuretano, 20% Elastano, 13% Poliéster

Temperatura de funcionamento: -10 °C a +45 °C (14 °F a 113 °F)

ESTAÇÃO POLAR PRO PARA EQUIPAS

Tipo de bateria: Bateria recarregável de polímero de lítio (Li-pol) 2800 mAh

Materiais da estação: ABS + PC, PC, latão (revestido a ouro), aço, aço inoxidável, alumínio, LDPE/TPR

Temperatura de funcionamento: 0 °C a +35 °C (32 °F a 95 °F)

INFORMAÇÕES IMPORTANTES SOBRE SEGURANÇA

DISPOSITIVOS ALIMENTADOS POR CORRENTE ALTERNADA (CA)

Estas precauções aplicam-se a todos os produtos que são ligados a uma tomada de corrente padrão de parede.

O não cumprimento das precauções referidas a seguir pode originar ferimentos graves ou morte, por choque elétrico ou incêndio, ou danos no dispositivo.

Para selecionar uma fonte de alimentação adequada para o seu dispositivo:

- Utilize apenas a unidade de alimentação e o cabo de alimentação de CA incluídos com o dispositivo ou fornecido por um centro de reparação autorizado.
- Os transformadores de corrente alternada destinam-se a ser utilizados apenas em recintos fechados.
- Verifique se a sua tomada elétrica fornece o tipo de corrente indicado na unidade de alimentação elétrica (em termos de tensão [V] e frequência [Hz]). Se não tiver a certeza do tipo de corrente disponível em sua casa, consulte um eletricista qualificado.
- Não utilize fontes de alimentação não padronizadas, como geradores ou inversores, mesmo se a tensão e a frequência lhe parecerem aceitáveis. Utilize apenas a corrente alternada fornecida por uma tomada de corrente padrão de parede.
- Não sobrecarregue a tomada, extensão, bloco de tomadas ou outro recetáculo elétrico. Verifique se possuem especificação para suportar a corrente total (em amperes [A]) consumida pelo dispositivo (indicada na unidade de alimentação elétrica) e por quaisquer outros dispositivos ligados no mesmo circuito.

Para evitar danificar os cabos de alimentação e a alimentação elétrica:

- Proteja os cabos de alimentação, para que não sejam pisados.
- Proteja os cabos impedindo que sejam comprimidos ou dobrados de forma pronunciada, especialmente quando estão ligados à tomada, à unidade de alimentação e ao dispositivo.
- Não dê puxões, não faça nós, não dobre de forma pronunciada nem maltrate os cabos de alimentação de qualquer outro modo.
- Não exponha os cabos de alimentação a fontes de calor.
- Mantenha criança e animais de estimação longe dos cabos de alimentação. Não deixe que os mordam

ou mastiguem.

- Quando desligar um cabo de alimentação, puxe pela ficha - não puxe pelo cabo.

Se um cabo de alimentação ou unidade de alimentação sofrer qualquer tipo de danos, deixe de o usar imediatamente. Retire a ficha do cabo de alimentação do dispositivo durante trovoadas ou se não o usar durante longos períodos de tempo.

Para dispositivos com um cabo de alimentação de CA que se liga à fonte de alimentação, ligue sempre o cabo de acordo com as seguintes instruções:

1. Enfie o cabo de alimentação de CA totalmente na unidade.
2. Ligue a outra extremidade do cabo de alimentação de CA à tomada de parede.

DISPOSITIVOS ALIMENTADOS POR BATERIAS

Estas precauções aplicam-se a todos os produtos que utilizam baterias recarregáveis ou descartáveis.

O uso incorreto das baterias pode originar derrame do eletrólito, sobreaquecimento ou explosão. O eletrólito libertado pelas baterias é corrosivo e pode ser tóxico. Pode provocar queimaduras na pele e nos olhos e é nocivo se for engolido.

Apenas para baterias recarregáveis:

- Carregue apenas com o carregador fornecido com o produto.

DISPOSITIVOS SEM FIOS

Antes de embarcar num avião ou de guardar um dispositivo sem fios numa mala que vai despachar, retire as baterias do dispositivo sem fios ou desligue-o (se este tiver um interruptor para ligar/desligar). Tal como acontece com os telemóveis, os dispositivos sem fios podem transmitir energia de radiofrequência (RF) quando têm as baterias colocadas e estão ligados (se tiverem um interruptor para ligar/desligar).

TODOS OS DISPOSITIVOS

Não tente fazer reparações

Não tente desmontar, abrir, fazer a manutenção ou modificar o hardware do dispositivo ou da alimentação elétrica. Se o fizer pode ocorrer risco de choque elétrico ou outro perigo. Quaisquer sinais de tentativas de abertura e/ou modificação do dispositivo, incluindo o destaque, furo ou remoção de etiquetas, anulam a Garantia Limitada.

PERIGO DE ASFIXIA

Este dispositivo pode conter peças pequenas que podem constituir perigo de asfixia para crianças com menos de 3 anos. Mantenha as peças pequenas longe das crianças.

INFORMAÇÕES REFERENTES À REGULAMENTAÇÃO

ESTAÇÃO POLAR PRO PARA EQUIPAS

Polar Electro Oy é uma empresa certificada ISO 9001:2008.

Este produto está conforme às Diretivas 2004/108/EC e 2011/65/EU. A respetiva Declaração de Conformidade está disponível em www.polar.com/en/regulatory_information.

Este produto está conforme às Diretivas 2013/56/EC e 2012/19/EU. Eliminação seletiva da bateria e componentes eletrónicos.

Este símbolo indica que o produto está protegido contra choques elétricos.

DECLARAÇÃO DE CONFORMIDADE

CANADÁ

A Polar Electro Oy não aprovou alterações ou modificações ao dispositivo efetuadas pelo utilizador. Quaisquer alterações ou modificações poderão tornar nulo o direito de utilização do equipamento por parte do utilizador.

A Polar Electro Oy não aprovou alterações ou modificações ao dispositivo efetuadas pelo utilizador. Quaisquer alterações ou modificações poderão tornar nulo o direito de utilização do equipamento por parte do utilizador.

EUA

A Polar Electro Oy não aprovou alterações ou modificações ao dispositivo efetuadas pelo utilizador. Quaisquer alterações ou modificações poderão tornar nulo o direito de utilização do equipamento por parte do utilizador.

INFORMAÇÕES REFERENTES À REGULAMENTAÇÃO FCC

Este dispositivo está conforme à parte 15 das regras FCC. A operação está sujeita às duas condições seguintes: (1) o aparelho não poderá provocar interferências nocivas; e (2) Este aparelho deverá aceitar todas as interferências, incluindo as que possam causar a operação não desejada do aparelho.

SENSOR POLAR PRO

Polar Electro Oy é uma empresa certificada ISO 9001:2008.

Este produto está conforme às Diretivas 1999/5/EC e 2011/65/EU. A respetiva Declaração de Conformidade está disponível em www.polar.com/en/regulatory_information.

Este produto está conforme às Diretivas 2013/56/EC e 2012/19/EU. Eliminação seletiva da bateria e componentes eletrónicos.

Este símbolo indica que o produto está protegido contra choques elétricos.

DECLARAÇÃO DE CONFORMIDADE

CANADÁ

A Polar Electro Oy não aprovou alterações ou modificações ao dispositivo efetuadas pelo utilizador. Quaisquer alterações ou modificações poderão tornar nulo o direito de utilização do equipamento por parte do utilizador.

A Polar Electro Oy não aprovou alterações ou modificações ao dispositivo efetuadas pelo utilizador. Quaisquer alterações ou modificações poderão tornar nulo o direito de utilização do equipamento por parte do utilizador.

Informações referentes à regulamentação da Industry Canada (IC)

Este dispositivo está em conformidade com os padrões RSS de isenção de licença da Industry Canada. A operação está sujeita às duas condições seguintes: (1) o aparelho não poderá provocar interferências; e (2) o aparelho deverá aceitar todas as interferências, incluindo as que possam causar a operação não desejada do aparelho.

Parecer de conformidade à regulamentação da Industrie Canada

O aparelho em questão está conforme aos CNR da Industrie Canada aplicáveis a aparelhos rádio isentos de licença. A sua operação está autorizada mediante as duas condições seguintes: (1) o aparelho não poderá provocar interferências; e (2) o utilizador do aparelho deverá aceitar todas as interferências, mesmo as susceptíveis de comprometer o seu funcionamento.

CAN ICES-3(B)/NMB-3(B)

EUA

A Polar Electro Oy não aprovou alterações ou modificações ao dispositivo efetuadas pelo utilizador. Quaisquer alterações ou modificações poderão tornar nulo o direito de utilização do equipamento por parte do utilizador.

Informações referentes à regulamentação FCC

Este dispositivo está conforme à parte 15 das regras FCC. A operação está sujeita às duas condições seguintes: (1) o aparelho não poderá provocar interferências nocivas; e (2) Este aparelho deverá aceitar todas as interferências, incluindo as que possam causar a operação não desejada do aparelho.

Nota: Este aparelho foi testado e verificou-se que está conforme aos limites para um dispositivo digital de Classe B, no seguimento da parte 15 das Regras FCC. Estes limites foram concebidos para proporcionar uma proteção razoável contra interferências nocivas numa instalação residencial. Este equipamento gera, usa e pode radiar energia de radiofrequência e, se não for instalado e utilizado de acordo com as instruções, poderá provocar interferências nocivas em comunicações rádio. Não há, no entanto, garantias de que ocorrerão interferências uma determinada instalação.

Se este equipamento causar interferências nocivas na receção rádio ou televisiva, facto que pode ser comprovado desligando e ligando o equipamento, encoraja-se o utilizador a tentar corrigir as interferências por uma ou mais das seguintes medidas:

1. Reorientar ou mudar de sítio a antena recetora.
2. Aumentar a separação entre o equipamento e o recetor.
3. Ligar o equipamento a uma tomada num circuito diferente daquele a que está ligado o recetor.
4. Consultar o revendedor ou um técnico de rádio/TV experiente em busca de ajuda.

Este produto emite energia de radiofrequência, mas a potência de saída da radiação do dispositivo está muito abaixo dos limites de exposição de radiofrequência da FCC. Este equipamento cumpre os limites de exposição à radiação RF da FCC para um ambiente não controlado. Apesar disso, o aparelho deve ser usado de modo a minimizar o potencial de contacto humano com a antena durante a operação normal.

PRECAUÇÕES

A solução Polar Team Pro apresenta indicadores de desempenho. A solução foi concebida para indicar o nível de stress fisiológico e recuperação durante e depois de uma sessão de exercício. Mede a frequência cardíaca, velocidade e distância. Não se destina nem está implícito nenhum outro tipo de utilização.

A solução não deve ser utilizada para efetuar medições ambientais que exijam uma precisão profissional ou industrial.

INTERFERÊNCIAS DURANTE O TREINO

Interferências eletromagnéticas e equipamento de treino

Podem ocorrer interferências perto de dispositivos elétricos. As estações base WLAN também podem causar interferências quando se treina com o dispositivo de treino. Para evitar leituras ou comportamentos irregulares, afaste-se de eventuais fontes de interferências.

O equipamento de treino com componentes eletrónicos ou elétricos, como ecrãs LED, motores e travões elétricos, pode causar interferências parasitas. Para resolver estes problemas, experiente o seguinte:

1. Remova a tira do sensor do peito e utilize o equipamento de treino normalmente.
2. Desloque o dispositivo de treino até encontrar uma zona em que não seja exibida nenhuma leitura errada nem o símbolo do coração intermitente. Regra geral, as interferências são maiores mesmo à frente do ecrã do equipamento, enquanto do lado esquerdo ou direito do ecrã são quase inexistentes.
3. Volte a colocar a tira elástica no peito e mantenha o dispositivo de treino o mais possível nessa zona livre de interferências.

Se mesmo assim o dispositivo de treino não funcionar com o equipamento de treino, é possível que este emita demasiado ruído elétrico para permitir a medição da frequência cardíaca sem fios. Para mais informações, consulte www.polar.com/support

MINIMIZAR RISCOS DURANTE O TREINO

Treinar pode envolver algum risco. Antes de iniciar um programa regular de treino, recomendamos que responda às seguintes perguntas relativas ao seu estado de saúde. Se responder positivamente a alguma destas perguntas, recomendamos que consulte um médico antes de iniciar um programa de treino.

- Deixou de praticar exercício durante os últimos 5 anos?
- Tem hipertensão ou colesterol elevado?
- Está a tomar algum medicamento para a tensão ou para o coração?
- Tem ou teve problemas respiratórios?
- Tem sintomas de alguma doença?
- Está a recuperar de doença grave ou de tratamento médico?

- Tem um pacemaker ou outro dispositivo eletrónico implantado?
- Fuma?
- Está grávida?

Para além da intensidade do treino, as medicações para o coração, tensão arterial, patologias do foro psicológico, asma, problemas respiratórios, etc., bem como algumas bebidas energéticas, o álcool e a nicotina, também podem afetar a frequência cardíaca.

É importante estar atento às reações do seu organismo durante o treino. **Se sentir dores inesperadas ou fadiga excessiva durante o treino, recomendamos que pare ou continue com menos intensidade.**

Nota! Se tem um pacemaker, desfibrilhador ou outro dispositivo eletrónico implantado, pode utilizar produtos Polar. Teoricamente, os produtos Polar não deverão interferir com o pacemaker. Na prática, não há registo de utilizadores que tenham sentido interferências. No entanto, devido à grande variedade de dispositivos, não podemos emitir uma garantia oficial sobre a adequação dos nossos produtos a todos os pacemakers ou outros dispositivos implantados, como desfibrilhadores. Se tiver dúvidas ou se sentir sensações invulgares durante a utilização dos produtos Polar, consulte o seu médico ou contacte o fabricante do dispositivo eletrónico implantado para determinar a segurança no seu caso.

Se tem alergia a alguma substância ou se suspeita de uma reação alérgica provocada pela utilização do produto, consulte a lista de materiais apresentada nas Especificações Técnicas. Para evitar qualquer reação cutânea provocada pelo sensor de frequência cardíaca, use-o por cima de uma t-shirt, mas humedeça bem a T-shirt sob os elétrodos para garantir o seu adequado funcionamento.

O impacto combinado da humidade e do atrito intenso podem fazer com que a superfície do sensor de frequência cardíaca liberte uma coloração negra, que pode manchar roupas de cor clara. Se aplicar perfume ou repelente de insetos na pele, assegure-se de que estes não entram em contacto com o dispositivo de treino ou com o sensor de frequência cardíaca.

GARANTIA LIMITADA INTERNACIONAL POLAR

- Esta garantia não afeta os direitos estatutários do consumidor, consagrados nas leis nacionais ou estaduais em vigor, nem os direitos do consumidor em relação ao retalhista, decorrentes do respetivo contrato de venda/compra.
- Esta garantia limitada internacional Polar é emitida pela Polar Electro Inc. para os clientes que adquiriram este produto nos EUA ou Canadá. Esta garantia limitada internacional Polar é emitida pela Polar Electro Oy para os clientes que adquiriram este produto noutros países.
- A Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garante ao consumidor/comprador original deste dispositivo que este se encontra livre de defeitos de material e de mão de obra, por um período de dois (2) anos a contar da data de aquisição.
- O recibo da compra original é a sua prova de compra!
- A garantia não cobre a pilha, o desgaste normal, danos causados por uso inadequado ou abusivo, acidentes ou incumprimento das precauções; manutenção inadequada, uso comercial, caixas/ecrãs rachados, partidos ou riscados, braçadeira, tira elástica e vestuário Polar.

- A garantia não cobre quaisquer danos, perdas, custos ou despesas, diretas, indiretas, acidentais, consequentes ou especiais, resultantes ou relacionadas com o produto.
- Os artigos adquiridos em segunda mão não estão cobertos pela garantia de dois (2) anos, a menos que as leis locais estipulem o contrário.
- Durante o período da garantia o produto será reparado ou substituído num dos Centros de Assistência Polar autorizados, independentemente do país em que for adquirido.

A garantia referente a qualquer produto será limitada aos países em que o produto foi inicialmente comercializado.

Fabricado pela Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, Tel +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, www.polar.com.

Polar Electro Oy é uma empresa certificada ISO 9001:2008.

"Feito para iPad" significa que um acessório eletrónico foi concebido para ser especificamente ligado ao iPad, respetivamente, e foi certificado pelo produtor como satisfazendo os padrões de desempenho da Apple. A Apple não é responsável pelo funcionamento deste dispositivo nem pela sua conformidade com padrões de segurança e regulamentares. Tenha em conta que a utilização deste acessório com o iPad poderá afetar o desempenho sem fios.

Cabo Lightning e USB Tipo A:

O cabo Lightning funciona com o iPad Air 2, iPad mini 3, iPad com ecrã Retina, iPad Air, iPad mini 2, iPad (4ª geração) e iPad mini.

USB funciona com o iPad Air 2, iPad mini 3, iPad com ecrã Retina, iPad Air, iPad mini 2, iPad (4ª geração) e iPad mini.

TERMO DE RESPONSABILIDADE

- O conteúdo deste manual destina-se apenas a fins informativos. Devido ao programa de desenvolvimento permanente do fabricante, os produtos aqui descritos estão sujeitos a alterações sem aviso prévio.
- A Polar Electro Inc./Polar Electro Oy não faz quaisquer representações nem fornece garantias em relação a este manual, ou em relação aos produtos aqui descritos.
- A Polar Electro Inc./Polar Electro Oy não se responsabiliza por quaisquer danos, perdas, custos ou despesas, diretas, indiretas, acidentais, consequentes ou especiais, decorrentes de, ou referentes ao uso deste material ou dos produtos aqui descritos.

1.0 PT 06/2015